الإحباط

1. مدخل

الدوافع لدى الإنسان كثيرة ومتنوعة، وهي تعمل وراء كل شكل من أشكال السلوك فتدفع إليه وتحرضه وتوجهه، وهي لا تختلف في النوع فحسب بل تختلف كذلك من حيث الشدة ومن حيث اتصالها بسلامة الذات وكيان الشخصية.

والواقع إن الفرد يشعر بالمتعة والسرور حين يستطيع إشباع الدافع ويصل إلى غرضه. إلا أنه يشعر بالضيق حين يوجد ما يعوق إشباع ذلك الدافع. فإن كان الدافع ملحاً وكان العائق قوياً اشتد الضيق. وإن كان العائق مانعاً في النهاية من الوصول إلى تحقيق غرض الدافع شعر الإنسان بالخيبة والفشل.

2. ما معنى الإحباط؟

يتعرض كل منا في حياته اليومية لعدد من حالات الإحباط **Frustration** ويصدق هذا على الراشدين في أعمارهم المختلفة كما يصدق على الأطفال والأحداث.

والإحباط تعبير عن الحالة التي يمر بها الفرد حين لا يتوافر له إشباع دافع يلح عليه ويشعره **بالحاجة**[1]. فإذا أخذنا الموقف في كامل إطاره أسميناه الموقف الإحباطي.

يبدأ الطفل حياته مدفوعاً إلى السلوك وفق عدد من الدوافع، ولكنه يحمل شيئاً من العجز تجاه إشباع تلك الدوافع مما يجعله في حاجة إلى الجماعة التي يرتبط اتصاله معها بعدد من الشروط والقيود، ومن هذه القيود قيود الزمان والمكان.

وعجز الطفل يدعوه إلى طلب مساعدة الآخرين التي كثيراً مالا تتوافر له، مما يضطره إلى انتظار الحصول على ما يريد أو يدفعه إلى حركات وأعمال لا يريدها ولا يرغب فيها. وعندما يصبح في سن المراهقة، يصبح الأمر أكثر حدة، إذ تكثر دوافعه وتشتد بالمقابل سلطة النواهي وتزداد مقاومة المجتمع.

وهكذا نجد الطفل والمراهق أمام الكثير من العوائق أو **العوامل الإحباطية**، كما نجدهما بالتالي طرفاً في الكثير من المواقف التي أسميناها **المواقف الإحباطية** التي تستمر مع الراشد وكثير منها يصبح أكثر **شدة**[2].

إن قبول الإحباط ممكن في حالات قليلة في مطلع الشباب، إلا أن تأثير المواقف الإحباطية في الفرد يزداد قوة مع تقدم العمر بحيث يبدو واضحاً في سن الشيخوخة.

---

[1] مما يتعلق بطعامه وملعبه ونومه وحاجاته الأخرى

[2] إن حدود الزمان والمكان، والظروف الاقتصادية وشؤون العمل والمهنة، وشؤون الوطن، تؤلف كلها ميادين لمختلف المواقف الإحباطية التي تحيط بالراشد، وكثيراً ما تضعف إنتاجه. وحين نتحدث عن وضع أب تمنعه شروطه المالية من تلبية نداء عقله وقلبه، ونداء ابنه، من أجل متابعة الدراسة، فإنما نشير فقط إلى موقف بسيط من المواقف الإحباطية الكثيرة التي تواجه الحياة بها الراشد.

إليك تعريف الإحباط كما يمكن أن تكون قد رأيته في مستهل هذا النقاش.

> **الإحباط عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعوق إشباع حاجة له، أو توقع حـدوث هذا العائق في المستقبل، مع تعرض العضوية من جراء ذلك لنوع ما من أنـواع التهديد.**

هذا التعريف يعني أننا أمام حالة معقدة تظهر في شكل ما من أشكال الـسلوك التـي يمكـن أن تتدخل فيها عناصر **الحاضر والماضي** ويمكن أن تتدخل فيها عناصر **المستقبل** كذلك. فوجـود العائق في الوقت الحاضر، والأثر الذي تخلفه فينا محاولات التغلب عليه، يؤدي إلـى الإحبـاط حين لا ننتهي إلى التغلب عليه.

إن هذا الإحباط المعقد الجوانب قد يظهر أحياناً على شكل امتناع ذاتي عن إشباع الدافع. إنه في هذه الحالة لا يكون إحباطاً إلا إذا كان الامتناع لسبب نفسي يتصل في النهاية مع ما يسمى **بتوقع العائق**[1]. فقد يكون الامتناع بسبب الخوف من النتيجة، وقد يكون بسبب الصراع، وقـد يكـون تفادياً لأحكام الناس. في كل هذه الحالات يكون الامتناع حادثاً بسبب من توقـع لوجـود عـائق ويكون الإحباط قائماً.

3. تحليل الإحباط

يحدث الإحباط نتيجة إدراك الفرد ما ينطوي عليه الموقف المحيط به من شروط تقف في وجـه إشباع الدافع الموجود لديه. هكذا يكون الأمر لدى طفل يرغب في الحصول علـى قطعـة مـن الحلوى ويمنع من ذلك. وهكذا يكون الأمر في حال شاب يشعر بحاجة ملحة لمتابعـة الدراسـة ولكن ظروفه البيئية تقف في وجهه. فنحن في الحالتين أمام حاجة، وأمام عائق موجود أو مُقدر.

ولكن توجد في تكون الإحباط وإدراكه عدة حالات:

1. تكون الإحباط أمام عائق داخلي أو خارجي
2. تكون الإحباط أمام عائق خاص أو عام
3. اختلاف العائق وفق المنظور الفردي
4. تأثير الذات في إدراك الإحباط
5. تأثير البيئة المحيطة في إدراك الإحباط

---

[1] فإذا كنا نمر في الحاضر بمواقف تشبه مواقف إحباطية مررنا بها من قبل وانتهت بنا إلى الفشل والإحباط، فإن الشبه بين المواقف، وهو الشبه الذي ندركه في الحاضر، يمكن أن يكون مناسبة مباشرة لنتوقع العائق في ظرفنا الجديد، وهكذا ننتهي إلى الإحباط من غير أن نجابه العائق مباشرة. هنا يظهر سلوكنا على شكل سلوك إحباطي، ويظهر الضيق عندنا لدى الامتناع عن تحقيق الدوافع وإشباعها، ويمس ذلك الامتناع العضوية بتهديد يمكن أن يكون شديداً ويمكن أن يكون ضعيفاً.

تكوّن الإحباط أمام عائق داخلي أو خارجي

قد يكون العائق خارجياً وقد يكون داخلياً. فإذا كان خارجياً، فنحن أمام احتمالين: أولهما أن يكـون العائق الخارجي أمر **فيزيائي أو مادي**[1]، وثانيهما أن يكون العائق الخارجي **اجتماعي**[2] يضم شخصاً أو أكثر. أما إذا كان العائق داخلياً، فيمكن أن يكون دافعاً يمنع تلبية غرض الدافع الأساسي، أو فكرة تقف في وجه الدافع الأساسي الذي يلح على الشخص من أجل إشباعه، أو قيمة أخلاقيـة أو خبـرة سابقة. وفي مثل هذه الحالات يمكن أن ينقل الإحباط صاحبه إلى حالة صراع.

تكوّن الإحباط أمام عائق خاص أو عام

من الممكن أن يكون العائق ظرفاً **خاصا**[3] بشخص أو أن يكون **عاماً**[4] بحيث يتسبب فـي وجـود الإحباط لدى جميع أفراد المجتمع المحيط. ويحدث في كثير من الحـالات أن يكـون الإحبـاط مقتصراً على **فئة**[5] معينة من الناس.

اختلاف العائق وفق المنظور الفردي

إن العناصر التي تنطوي عليها المواقف الإحباطية تختلف بما تخلفه لدى الأفراد من أثـر. فقـد يرى شخص في موقف ما عنصر إحباط شديد القوة بينما يراه آخر **عديم القوة**[6] أو ضعيفها. وقد يذهب ثالث إلى الطرف الآخر من الخط فيرى العنصر عاملا يبعث على **الرضى**[7].

تأثير الذات في إدراك الإحباط

نستنتج مما سبق أن إدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد على عدد من العوامل. فهو يعتمد من جهة على **دوافع الفرد**[8] وقوتها وطول مدة إعاقتها، وهو يعتمد من جهة أخرى على **ثقة المـرء بنفسه**[9] التي تؤثر فيها الخبرات السابقة. وفي كل الأحوال يمكننا القول بأن الشخص الواثق مـن نفسه يستطيع أن يواجه المواقف الإحباطية الشديدة بقوة، وأن يتغلب بـسهولة علـى المواقـف الإحباطية البسيطة، ولا يكون هذا حال ضعيف الثقة بنفسه.

---

[1] كوجود نهر لا يستطيع الشخص عبوره.

[2] كالأب الذي لا يسمح لابنه باستخدام السيارة.

[3] الطالب الذي يبحث عن كتاب يلزمه للامتحان ولا يجده يمر بإحباط يخصه فقط.

[4] المجاعة التي تهدد بلدا ما يغلب أن تواجه كل أفراده بموقف إحباطي.

[5] فريق من الطلاب اعدوا أنفسهم لنزهه خارج البلد ثم أعاقتهم حالة الطقس المتقلبة أو حادثة مؤلمة أصابت واحدا منهم.

[6] إن من يستفيق من نومه ولا يجد في البيت فنجان قهوة يرتشفه صباحاً ويكون ممن ألفوا عادة تناول القهوة في ذلك الوقت، يشعر بضيق يكون شديدا أكثر الأحيان، ولكن هذا الموقف لا يضايق من لم يألف هذه العادة.

[7] فقدان لفافات التبغ من البيت يضايق المعتاد على التدخين بينما يمكن أن يشعر من يكره الدخان بالسرور والراحة.

[8] فالإحباط الشديد يلحق عادة بالدافع القوي عندما يعاق إشباعه، ويشتد الإحباط أكثر عندما تطول مدة الإعاقة.

[9] الإنسان الذي تكون ظروفه المتفاوتة وإمكاناته العامة قد أتاحت له إرضاء دوافعه في مناسبات مختلفة، ومكّنته من التغلب على ما يصادفه من عقبات، يكون قد أحرز قدرا كبيرا من الثقة بالنفس ومال إلى نظرة التفاؤل فيما يتصل بالحياة ومواجهة ما فيها من صعوبات. أما من تكون ظروفه وإمكاناته العامة قد خانته في الكثير من مواقفه السابقة وواجهته بأشكال الخيبة المتكررة، فانه قد يكون نوعا من شعور الضعف بنفسه ولا يكون هذا الشعور مساعداً له الآن في مواجهة المواقف الإحباطية الحاضرة. ولكن هذا لا ينفي أن بعض الناس يستمدون القوة والعزيمة من الفشل المتكرر الذي يواجههم.

تأثير البيئة المحيطة في إدراك الإحباط

إن إدراك الفرد الموقف الإحباطي يعتمد كذلك على ثقة الفرد **بشروط البيئة**[1] الاقتصادية والاجتماعية التي تحيط به، وكذلك ثقته بمجموعة القيم التي يكون الأنا الأعلى لديه قد احتواها واعتمدها.

بعد أن استعرضنا مختلف الحالات والتأثيرات التي ترافق تكون الإحباط وإدراكه، نسأل: هل للإحباط أنواع؟

إذا نظرنا إلى العائق من حيث مصدره وما يرافقه من شروط وتهديد، يمكن أن نصنف الإحباط بثلاثة أشكال :

1. الإحباط الأولي والإحباط الثانوي
2. الإحباط السلبي والإحباط الإيجابي
3. الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي

الإحباط الأولي والإحباط الثانوي

يكون الإحباط على نوعين من حيث وجود موضوع غرض الدوافع أو عدم وجوده.

فإذا وجدت حاجة لدى الشخص وكان الموضوع اللازم لتلبية غرضها غير موجود كان الإحباط أولياً[2].

أما إذا وجدت حاجة لدى الشخص وكان الموضوع اللازم لتلبيتها موجوداً ولكن وجد عائقا يمنع تلبية الحاجة وحصولها على غرضها كان الإحباط عندئذ ثانوياً[3].

فالعائق في الحالة الأولى عدم وجود موضوع غرض الدافع، أما في الحالة الثانية فالعائق إضافي.

الإحباط السلبي والإحباط الإيجابي

لا بد أنك تتذكر ما ذكرناه سابقاً من أن الإحباط حالة تنطوي على شعور بالتهديد ينجم عن وجود دافع له غرضه الذي يسعى إليه، ووجود عائق يحول دون تلبية ذلك الغرض. يمكن هنا أن يكون هذا التهديد بسيطا ويمكن أن يكون شديداً، وعليه قد يكون الإحباط سلبيا وقد يكون ايجابيا.

---

[1] إن المحيط الذي تشيع فيه الحرية ويسود فيه القانون وتساوي الفرص ويتضمن قيم احترام الإنسان، يوفر للذين يعيشون فيه جواً من الثقة بمحيطهم يؤثر في إدراكهم للعراقيل التي يمكن أن توجد وتعوق إشباع دوافعهم، فالثقة بالمحيط التي دعمتها شروط من هذا النوع تمنحهم قوة في المواقف الإحباطية.

[2] مثال ذلك العطش الحاصل عند إنسان في الصحراء والماء غير موجود.

[3] ومثال ذلك حاجة الشخص إلى الطعام وشعوره بالجوع مع وجود الطعام قريبا منه ووجود من يمنعه من الوصول إليه.

إذا كانت الحاجة موجودة ووجد ما يعوق حصولها على غرضها من غير أن يرافق ذلك تهديد قوي أو شبه قوي، سمي الإحباط سلبياً. إنه سلبي لأنه لا يترك لدى الشخص المحبط أي أثر يذكر.

أما إذا رافق العائق تهديد قوي فالإحباط عندئذ ايجابي وهو يترك لدى الشخص المحبط اثر له قيمته.

ما رأيك أنت، هل يمكن أن يكون إحباطاً وإيجابياً[1]؟

الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي

حين نأخذ بعين الاعتبار المركز الذي يأتي منه العائق، نتمكن من التمييز بين نوعين أساسيين مـن الإحباط. فقد تكون الإعاقة صادرة عن أمر خارجي عائد إلى الشروط المحيطة بالشخص وقد تكون صادرة عن فكرة داخلية. في الحالة الأولى يكون الإحباط خارجياً وفي الحالة الثانية داخلياً[2].

إن إرجاع الإحباط إلى إحباط داخلي وإحباط خارجي استناداً إلى مصدر الإعاقة هو في الواقـع من أهم المحاولات في إرجاع الإحباط إلى أنواع، انه يتناسب مع فكرة الذات ومحيطهـا ويجـد تأكيداً له في أشكال الإحباط الناجمة عن الصراع وأشكال الإحباط الناجمة عن أوامر المجتمـع ونواهيه وأنواع الإعاقة التي يفرضها.

4. هل هناك علاقة بين الإحباط والدوافع[3]؟

تؤكد الدراسات التجريبية ما تكشفه الملاحظة اليومية من أن الإحباط يؤثر في قوة الـ دافع، وأن تأثيره يمكن أن يأخذ وجهتين، تكون الأولى دعم الدافع وزيادة قوته وتكون الثانية إضعاف شدته.

فإذا كان الإحباط في مطلع المحاولات، فإنه غالباً ما **يزيد في قوة الدافع**[4] من اجل الوصول إلى

---

[1] إن عزوف الطالب عن تناول كتاب بسبب وجود غبار عليه، وهو يحتاجه مؤقتاً لمطالعة عامة، يرافقه عادة إحباط ضعيف يعود إلى النوع السلبي ويظهر فيه التهديد بسيطاً جداً. أما امتناع الرجل عن الخروج من البيت خوفاً من الإصابة برصاصة أعداء يتربصون به فإنه إحباط إيجابي حين تكون حاجته إلى الخروج قوية وملحة.

[2] فبعد المسافة أو وضع حاجز يمنع الشخص من بلوغ هدفه، وتهديد المجتمع الشخص بعقوبة ما، وتهديد الأهل الطفل بالعقوبات أن هو أقدم على فعل شيء يرغب فيه، هذه كلها عوائق خارجية تسبب إحباطاً نسميه الإحباط الخارجي. أما إذا كانت الإعاقة آتية عن مثل أعلى نؤمن به أو عن صراع داخلي أو عن خوف من الندم، فالإعاقة تكون داخلية و تسبب إحباطاً نسميه الإحباط الداخلي.

[3] قلنا سابقاً في تعريف الإحباط أن عملية الإحباط عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يقف في وجه إشباع حاجة له وإنه يحدث أحيانا مع توقع الفرد حدوث مثل هذا العائق، إن لم يكن موجودا بالفعل.

ويعني هذا التعريف أن الدافع سابق في وجوده وإن إعاقة وصوله إلى غرضه تنطوي على تهديد للذات وأنها تفسح المجال أمام ظهور سلوك الإحباط.

[4] هذا ما نشاهده في محاولات الطفل الرامية إلى تناول صندوق الحلوى الموضوع بعيداً عن متناول يده، إذ يظهر له غير بعيد جداً.

وهذا ما نجده أيضاً في استمرار القطة في محاولاتها إيصال يدها إلى قطعة اللحم الموضوعة وراء حاجز من القضبان، رغم أن ذلك يصعب عليها أول الأمر.

وكذلك نرى ذات الأمر لشاب فشل في تسلق قمة جبل واطالب فشل في الامتحان، ومن مثل هذه الحالات ينطلق الحديث عن أثر الإحباط في دعم الدافع إلى التعلم.

ما نرغب فيه، ولكنه فيما بعد قد يأخذ اتجاها آخر **يضعف من قوة الدافع**[1] بدلاً من زيادتها.

تجربة رايت Wright، 1937

من التجارب التي جُعِل الإنسان موضوعاً لها نأخذ تجربة **رايت**.

لقد جعل **رايت** من مجموع طالبات يعملن في تقديم الطعام في أحد المطاعم موضوع ملاحظـة تجريبية دون علم منهن، إذ كان عليهن اختيار صحون الحلوى الموضوعة فوق رفين، بحيث أن تناول صحن موضوع فوق أحدهما يقتضي جهدا اكبر من تناول صحن موضوع فوق الآخر.

لاحظ **رايت** أن اختيار الطالبات للصحون الموضوعة فوق الرف القريب كان بمعدل **97%** مـن الحالات التي كانت فيها الصحون من اجل الزبائن. وحين كان اختيار الصحون من أجلهن، زاد معدل اختيارهن للصحون الموضوعة فوق الرف البعيد بمعدل **50%** لأن الحلوى هناك من النوع الممتاز. وحين أصبحت الحلوى من النوع المبذول، نقص اختيارهن هذا كثيـراً. وحـين زيـد ارتفاع الرف الثاني حتى أصبح جهد الوصول إليه كبيراً، أضحى الاختيار منصباً عامـةً علـى صحون الرف الأدنى. وهكذا يظهر الإحباط ميالاً إلى إضعاف الدافع حين يشتد أحياناً.

لقد تنبه العاملون في ميدان التعليم إلى الحالة التي يُضعف فيها الإحبـاط الـدافع فيمـا يتـصل بالمشكلات التي تعترض التلاميذ، وأصروا دائماً على ضرورة جعل هذه المشكلات ذات درجة صعوبة تكون في متناول التلاميذ لتستطيع إثارة دوافعهم. وحين أشاروا إلى ضـرورة إحاطـة بعض المشكلات بشروط تستدعي عددا من محاولات التلاميذ سعياً وراء الحل، وجهوا النظر في الوقت ذاته إلى أن الصعوبة الكبيرة تترك أثراً عكسيا فتُضعِف الدافع بدلاً من أن تقويه.

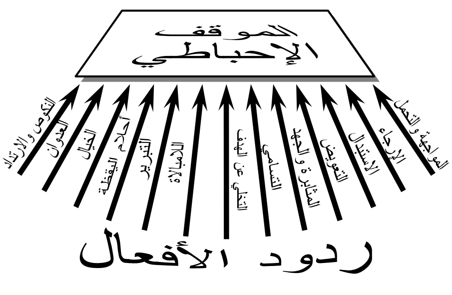
5. ما هي النتائج التي يخلفها الإحباط؟

يمكن الإجابة على هذا السؤال من خلال استعراض **ردود الفعـل**[2] المختلفـة التـي يحتمـل أن يظهرها أشخاص إزاء الظرف الذي يواجههم بالإحباط.
قد نجد أن البعض يقبل هذا الظرف بسهولة، بينما يستمر آخرون في محاولات التغلـب عليـه يوجههم في ذلك دافع اشتدت قوته بتأثير فشل المحاولة الأولى. وقد نجد أن غيرهم يتحول عـن الظرف إلى آخر أو يتحايل عليه أو يواجهه بالقوة.
هذه الحالات في السلوك هي بعض أشكال محاولات التكيف والدفاع عن الذات التي يلجأ إليهـا الأفراد عادةً أمام موقف يواجههم بإعاقة.

---

[1] فقد يمعن التلميذ في التخلي عن الإعداد الكافي بعد أن يكون قد فشل في امتحانه من قبل، وقد يصل في ذلك حتى إلى حالة اليأس حين لا يعود الدافع قادراً على إثارة سلوك جديد باتجاه محاولة إزالة العراقيل، ومن مثل هذه الحالات ينطلق النظر إلى الإحباط على أنه نوع من العقاب الذي يلي الفشل لدى المتعلم ويترك أثراً سلبياً.

[2] يمكن للموقف الإحباطي أن يؤدي إلى ردود فعل تتنوع بتأثير قوة الدافع واختلاف نمط الشخصية، كما ترى من الأمثلة الموضحة في الشكل.



فالإحباط يترك آثار هامة في الشخص وفي علاقاته الاجتماعية، فقد يقود الإحباط إلى **العـدوان**[1] وقد يقود إلى **النكوص**[2] وإلى أكثر من وسيلة من وسائل الدفاع الأولية وقد يقود إلى الاستـسلام والقنوط.

6. كيف يمكن أن نواجه الإحباط؟

هل ترى أنه يمكن الوقاية من الشعور بالإحباط؟

نذكر فيما يلي بعضاً من المبادئ الهامة التي إذا ما روعيت في عملية التنشئة الاجتماعية وداخل مؤسساتنا التعليمية، فإنها تحد من الآثار السلبية للإحباط.

1. تنمية السمات المزاجية الانفعالية التي تساعد النشء على مواجهة الـصراعات والإحباطـات كالثبات الانفعالي وقوة الإرادة والثقة بالنفس والمرونة في مواجهـة المـشكلات والمواقـف الصعبة.
2. الكف عن استخدام الأساليب اللاسوية في تنشئة الأبناء، سواء من قبل الوالدين أو مـن قبـل المعلمين، كالتفرقة في المعاملة والحماية الزائدة والتسلط، التي تؤدي إلى نمو شخصية مشوهة التكوين النفسي وعاجزة عن اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية وتجعلها بالتالي أكثر عرضـةً للصراعات والإحباط الشديد.
3. مساعدة النشء على إنماء مفهوم واقعي عن الذات وعلى تبني إطار مرجعي مـن المبـادئ والقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية يهتدون به في سلوكهم عامة، وكذلك مساعدتهم علـى تحديد اختياراتهم بشأن البدائل المتاحة.
4. تنمية التفكير العلمي لدى النشء ليساعدهم في حل المشكلات وربط النتائج بالأسباب التي أدت إليها وكذلك التخلي عن طرق تعلم القطيع عبر مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال وتجنـب الزج بهم في مقارنات غير متكافئة وحث الطفل على اتخـاذ قراراتـه بنفـسه والاسـتقلالية واقتناص الفرص المناسبة لتدريب الطفل على المناقشة وإبداء الرأي.

---

[1] قادت المظاهر العدوانية الناجمة عن الإحباط إلى عدة دراسات في ميدان العلاقات الاجتماعية، وبخاصة حين تكون في المجتمع أقلية مضطهدة. وقد تبين أن الاضطهاد يمكن أن يؤدي إلى الإحباط لدى الأقلية المضطهدة وأنه كثيراً ما يؤدي إلى ثورات عدوانية تأخذ عدداً من الأشكال من حيث العنف وإنزال الضرر بالمصدر الذي كان يعمل وراء الإحباط ويسببه. وقد يكون العدوان مباشراً وقد يكون غير مباشر، فهو يتجه نحو مصدر الإحباط في الحالة الأولى أما في الثانية فيتحول إلى مصدر آخر، فقد ينتهي الطفل إلى الاعتداء بالضرب على من يمنعه من الذهاب خارج البيت مع أخيه وقد يعمد إلى كسر بعض الأواني في ثورة غضب شديدة.

[2] النكوص هو أن الفرد قد يرتد بتأثير إحباط حاضر إلى سلوك قديم يعود إلى مرحلة نمو سابقة أملا في أن يجد في السلوك القديم حلا للصعوبة التي تواجهه الآن. فمثلا السيدة التي فشلت في فترة من حياتها الزوجية في المحافظة على صلتها المناسبة مع زوجها، راحت تبكي ورأسها على صدر أمها كما كانت تفعل أيام طفولتها. فعلى الرغم من أن السلوك النكوصي الذي يلجأ إليه الفرد إثر الإحباط الذي أصابه سلوك طفولي، فانه يخدم الشخص أحيانا في التغلب على التوتر الداخلي لديه.